거창군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 죽형 식단표

영양·위생팀 | 만 3~5세 점심 및 간식 | YMCA 어린이집

날짜	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	병아리콩죽⑤	누룽지죽	들깨죽	흑미죽	안매운김치죽⑤⑥⑨
점심	차조밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 채소달걀찜① 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 시락국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 수제돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 단배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건홍합맑은국⑱ 돼지고기떡갈비⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♠단호박꿀찜/★발효유②	부추전①⑤⑥/♠■대추토마토⑫	꽈배기①②⑤⑥/★우유②	♠■샤인머스캣/★짜먹는요구르트②	쌀국수⑤⑥⑯
열량(kcal)/단백질(g)	641/24	602/27	676/25	610/24	652/26
날짜	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]
오전간식	장국죽⑤⑥⑱	당근죽	다시마무죽	녹두죽	브로콜리죽
점심	기장밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 연두부+양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 달걀양팟국①⑤⑥ 상추유자청무침 깍두기⑨	백미밥 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 어묵볶음⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 쌈무 배추김치⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/ ★액상요구르트②	치즈빵①②⑤⑥/♠■사과	고구마맛탕⑤/♠귤	♠■바나나/★짜먹는요구르트②	핫도그①②⑥⑩/★우유②
열량(kcal)/단백질(g)	661/21	649/24	675/21	616/23	646/23
날짜	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]
오전간식	율무죽	잣죽⑲	★두유⑤	근대죽	카레죽⑤⑥
점심	기장밥 순두부백탕⑤ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 황탯국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥&간장양념장 ⑤⑥⑯ 얼갈이된장국⑤⑥ 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 김칫국⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이양파무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/★우유②	푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑮⑯⑱/ ♠■단감	우리밀쿠키①②⑤⑥/♠키위	늙은호박전/♠■샤인머스캣	시리얼+★우유②
열량(kcal)/단백질(g)	652/29	608/27	601/22	642/23	658/23
날짜	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]
오전간식	우엉죽	버섯영양죽	찹쌀부추죽	현미파프리카죽	고구마죽
점심	기장밥 감잣국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	수수밥 수제빗국⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 쑥갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 우동국물(면X)⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 언양식불고기⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 숙주당근나물⑤ 깍두기⑨
오후간식	유부초밥⑤/★액상요구르트②	꿀호떡①②⑤⑥/♠■사과	찐만두⑤⑥⑩/♠배	♠■바나나/★우유②	찐빵⑤⑥/★우유②
열량(kcal)/단백질(g)	634/22	663/21	660/28	614/24	647/26

날짜	30 [월]	생일식단
오전간식	두부채소죽⑤⑥	전복죽⑱
점심	기장밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 메추리알샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 브로콜리흑임자소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♠단감/★짜먹는요구르트②	케이크①②⑤⑥/★우유②
열량(kcal)/단백질(g)	622/23	632/21

식단안내

별도 표시

원산지 일괄 표시

백미	흑미	콩(두부류)	쇠고기(한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
국내산	국내산		국용	볶음용				배추	고춧가루
현미	찹쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국내산	국내산								

수산물			농축산물·수산물 가공품						
오징어	고등어	전복	명엽채	돈까스	떡갈비	햄(부대찌개)	소세지(부대찌개)	어묵	탕수육
국내산	국내산	국내산	명태:국내산	돈육:국내산	돈육:국내산	돈육:국내산	돈육:국내산	오징어:국내	돈육:국내산

알레르기 유발식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.